National
28 DE ANI
Cotidian fondat în 1997

Scris de **Cristian Cotorceanu** 2025-11-27

Alimente care stimulează producția de energie celulară

Mitocondriile sunt „motoarele” celulelor: transformă nutrienții în ATP — energie pe care o folosești pentru gândire, mișcare și reparare. Când mitocondriile funcționează bine, te simți energic(ă) și clar; când sunt compromise, apar oboseală, „ceață mentală” și performanță scăzută. Alimentația joacă un rol esențial în susținerea sănătății mitocondriale: anumite vitamine, minerale, acizi grași și compuși vegetali protejează structura, îmbunătățesc bioenergetica și stimulează biogeneza mitocondrială.

Cum îți dai seama că mitocondriile tale ar putea avea nevoie de „combustibil” mai bun?

Semne frecvente care pot indica disfuncție mitocondrială la nivel „funcțional” (nu sunt diagnostice, ci indicii):

- oboseală persistentă, chiar după odihnă;
- lipsă de energie pentru activități obișnuite sau exercițiu scăzut de toleranță;
- recuperare lentă după efort;
- „ceață mentală”, dificultăți de concentrare sau memorie redusă;
- sensibilitate la frig sau intoleranță la eforturi lungi.
  Dacă ai astfel de semne persistente, discută cu medicul înainte de a începe suplimente — multe cauze (anemie, tiroidă, somn) pot imita starea de „oboseală mitocondrială”.

De ce anumite alimente îți dau energie? (ce arată studiile)

Câteva mecanisme-cheie prin care nutrienții ajută mitocondriile:

- **Coenzima Q10 (CoQ10)** — componentă esențială a lanțului respirator mitocondrial; sprijină transferul de electroni și reduce stresul oxidativ. Suplimentarea cu CoQ10 a fost documentată ca benefică în context clinic pentru funcția mitocondrială în anumite boli și pentru reducerea stresului oxidativ.
- **Acizii grași omega-3 (EPA/DHA)** — îmbunătățesc integritatea membranei mitocondriale și susțin funcția respiratorie, în special la mușchi; suplimentele au arătat îmbunătățiri ale funcției mitocondriale în studii pe om și animale.
- **Polifenoli (ex.: resveratrol, curcumină)** — pot stimula biogeneza mitocondrială (gena PGC-1α) și mitofagia (curățarea mitocondriilor defecte), oferind protecție împotriva deteriorării oxidative. Dovezile preclinice și unele studii umane arată efecte promițătoare, dar dozarea optimă pentru oameni rămâne studiată.
- **Vitamine și minerale esențiale (complex B, magneziu, seleniu, fier)** — cofactori pentru enzimele din ciclul Krebs și lanțul respirator; deficiențele lor afectează direct producția de ATP. Revizuirile recente subliniază importanța unui aport adecvat de micronutrienți pentru funcția mitocondrială.
- **Modelul dietetic contează:** dietele cu profil anti-inflamator (ex.: mediteraneană) și practici metabolice precum exercițiul și perioadele de restricție temporală a alimentației pot îmbunătăți calitatea și dinamica mitocondriilor. Revizuiri arată că alimentația bogată în plante, grăsimi sănătoase și antioxidanți protejează funcția mitocondrială.

Ce poți face acasă — ghid practic (alimente și strategii)

✔ **Include surse de CoQ10 în alimentație:** carne grasă, pește (somon, macrou), gălbenuș de ou; discută suplimentarea cu medicul dacă ai condiții specifice sau iei statine.
✔ **Mănâncă pește gras de 2–3 ori/săptămână:** sursă directă de EPA/DHA care susțin

membranele mitocondriale (alternativ: ulei de pește/algă dacă e nevoie).
✔ **Adaugă alimente bogate în polifenoli:** fructe de pădure, ceai verde, nuci, cacao neprocesată și curcumină din turmeric pentru efect antioxidant și semnale pro-biogeneză mitocondrială.
✔ **Asigură-te de aportul de vitamine B și magneziu:** legume cu frunze verzi, cereale integrale, leguminoase, nuci și semințe; magneziu din migdale, semințe de dovleac.
✔ **Adoptă modelul mediteranean/plant-forward:** mai multe legume, pește, ulei de măsline, leguminoase — reduce stresul oxidativ pe termen lung.
✔ **Mișcare regulată:** exercițiul aerob și antrenamentul de forță stimulează biogeneza mitocondrială în mușchi și creier — este una dintre cele mai puternice „alimente” pentru mitocondrii.
✔ **Fii precaut(ă) cu suplimentele:** unele (CoQ10, omega-3) au sprijin clinic; altele au dovezi limitate. Consultă medicul, mai ales dacă iei medicamente (p.ex. statine, anticoagulante).

Concluzie

Mitocondriile prosperă când le oferi ingrediente concrete: acizi grași sănătoși, antioxidanți, cofactori vitaminici și un stil de viață activ. Nu există „pastila magică” universală, dar o alimentație bogată în pește gras, legume colorate, nuci/semințe, alimente fermentate și cantități adecvate de proteine, combinată cu exercițiu regulat și somn bun, oferă fundația pentru o producție energetică celulară eficientă. Dacă suspectezi probleme majore de energie sau ai o afecțiune medicală, discută opțiunile (evaluare a deficiențelor, suplimente sigure) cu un specialist.

Candidez pentru oameni.

Votat!
7 decembrie

PSD

Am făcut.
Facem.
Daniel Băluță

MATERIAL PUBLICITAR POLITIC
• Comandat de Partidul Social Democrat – Organizația Municipiului București
• CMF: 51250001 • Alegeri locale parțiale, 7 decembrie 2025
• Notificarea privind transparența: **national.ro/ntp-2025**